



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

Qigong Intensivwochen

Kursort:

Bildungszentrum Burgbühl St. Antoni



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

Sommer 2023

1. Woche: 23. – 29. Juli 2023 (Sonntag-Samstag)

Das Spiel der 5 Tiere, Vertiefung (T4)

Das Spiel der 5 Tiere gehört zu den Basisformen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Das Nachahmen von Tieren hat eine lange Tradition im Qigong, sei es bezüglich der Gestalt oder der typischen Bewegungen und Laute. Hier wird die Verbindung zum Schamanismus deutlich, auch wenn die Tierformen im Qigong stark stilisiert sind.

Die Bärin, der Kranich, die Tigerin, der Hirsch und die Äffin sind den Wandlungsphasen Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer zugeordnet. Aus dieser Zuordnung ergibt sich eine ganze Fülle von weiteren Zuordnungen auf der Basis der TCM - die alle ins Übungsgeschehen miteinbezogen werden können. So übt man im Tierespiel insbesondere mit den emotionalen Qualitäten der Tiere, was eine besonders deutliche und tiefgreifende Wirkung auf der seelischen Ebene entfaltet.

Auf der körperlichen und energetischen Ebene spielen die Finger- und Handkräfte eine besondere Rolle im Tierespiel. Über die Akupunkturpunkte im Fingerbereich lassen sich die entsprechenden Meridiane besonders leicht beeinflussen. Auch die Wirkung auf die Wirbelsäule tritt mit der Zeit sehr deutlich hervor. Die Basis stellen die verschiedenen Schritte dar, wobei der kraftvolle Tigerschritt besonders sorgfältig aufgebaut werden muss.

Der spielerische Aspekt der Tierformen basiert auf dem exakten Einüben der Basisform. Er tritt mit der Zeit immer deutlicher in den Vordergrund, was die Wandlungsfähigkeit des menschlichen Geistes verdeutlicht - und auch zu viel Heiterkeit führen kann.

2. Woche: 30. Juli – 5. August 2023 (Sonntag-Samstag)

Spannungsbögen und spiralförmige Kräfte, Vertiefung (S3)

Die Arbeit mit den Spannungsbögen basiert auf einem einfachen Prinzip - entfaltet aber eine sehr reichhaltige und wohltuende Wirkung.

Zwei Punkte innerhalb des Körpers, zwischen denen ein Gelenk liegt, werden bewusst miteinander verbunden, sei es mit einer öffnenden oder einer schliessenden Kraft. Mit diesem simplen Ansatz übt man zunächst im Sitzen, dann im Stehen und schliesslich in der Bewegung.

Sind die zahlreichen Basis-Spannungsbögen erst einmal deutlich geworden, beginnt man, die Verbindungen zu kombinieren, bis ein sehr komplexes inneres Geflecht entsteht. Was in die Einzelteile zerlegt wurde, beginnt sich allmählich zu einer wahren Einheit zusammenzufügen - eine sehr angenehme Erfahrung.

Die Arbeit mit den spiralförmigen Kräften stellt eine wesentliche Weiterführung der Arbeit mit den Spannungsbögen dar. Diese werden zunächst zu Kreiskräften erweitert, bevor sie wiederum mit weiteren Spannungsbögen in der dritten Raumrichtung kombiniert werden - es entsteht eine dreidimensionale, spiralförmige Kraft.

Die spiralförmigen Kräfte werden im Qigong und anderen Methoden oft erwähnt - doch wie baut man sie konkret auf? In dieser Qigong-Woche werden wir uns in kleinen Übungsschritten der spiralförmigen Kraft annähern und uns dabei verschiedene Zugänge zu diesem faszinierenden - und doch so alltäglichen - Phänomen erarbeiten.

Kursort Bildungszentrum Burgbühl
Burgbühl 50, 1713 St. Antoni

Kurszeiten Sonntag bis Freitag:
9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20.30-21.30 Uhr

Samstag (Abreisetag):
9-12 Uhr

Anreise Am Samstagnachmittag oder am Sonntagmorgen
direkt zum Kurs. Anreise per Bahn und Bus
möglich bis Bushaltestelle „St. Antoni, Dorf“. Von
dort 5 Minuten zu Fuss Richtung Bildungszentrum
bzw. Burgbühl. Aus Deutschland reist man mit
dem „Super Sparpreis Europa“ preiswert nach
Fribourg/Freiburg in der Schweiz (ab 19.90 Euro;
limitierte Stückzahl, frühestens 6 Monate im
Voraus buchbar). Je nach Verbindung in Fribourg
oder in Schmitten auf den Bus umsteigen.

Kosten **Kurskosten:** Fr. 720.-
Frühbucherrabatt bei Bezahlung bis 13.04.2023:
Fr. 50.- pro Woche.
Kombirabatt bei Belegung beider Wochen:
10% Ermässigung.
Die beiden Rabatte sind kombinierbar.

Unterkunftskosten pro Woche mit Vollpension:

Anreise	Samstag	Sonntag
EZ Etagedusche	Fr. 700.-	Fr. 623.-
EZ mit Dusche/WC	Fr. 868.-	Fr. 767.-

Hinweis Beide Wochen bilden einen eigenständigen
Kurs und sind somit einzeln buchbar.

Diese Wochen sind anrechenbar für die
Grundausbildung der DAO QIONG-Schule als
Modul T4 bzw. S3. Weitere Infos hierzu finden
Sie unter www.dao-qigong.ch.

Als Vorbereitung auf die Intensivwochen werden
für Einsteigerinnen und Einsteiger einführende
Kurse in Bern angeboten.

Anmeldung Verbindliche Anmeldung an:
Sekretariat DAO QIGONG, Denise Citron
E-Mail: sekretariat@dao-qigong.ch
Tel.: 0041 (0)79 881 33 55

Die Unterkunftskosten sind im Sommer 2023
direkt beim Seminarhaus zu begleichen. Die
Kurskosten hingegen sind mit der Anmeldung
zu überweisen.

Überweisungen aus der Schweiz:
IBAN: CH56 0079 0016 5994 8730 2
DAO QIGONG, Urs Zimmerli, Spitalgasse 40,
3011 Bern // BEKB, 3098 Köniz

Überweisungen aus Deutschland nach
Absprache (!) in Euro auf das Konto:
IBAN: DE53 1203 0000 1052 4907 92
BIC: BYLADEM1001
Urs Zimmerli, Balsigerrain 10,
CH-3095 Spiegel bei Bern, Schweiz

Beachten Annullierungsgebühren bei einer Absage:
ab 13.4.2023 20%, ab 13.5.2023: 40%, ab
13.6.2023 60% der Kurs- und Unterkunftskosten.

Ton- und Video-Aufnahmen sind nur mit
Genehmigung des Kursleiters erlaubt.

Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist
Sache der Teilnehmenden.

Web DAO QIGONG, Urs Zimmerli:
www.dao-qigong.ch

Unterkunft:
www.burgbuehl.ch

Anreise mit der Bahn:
www.sbb.ch / www.bahn.de



Bildungszentrum Burgbühl



Seminarraum



Park